

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

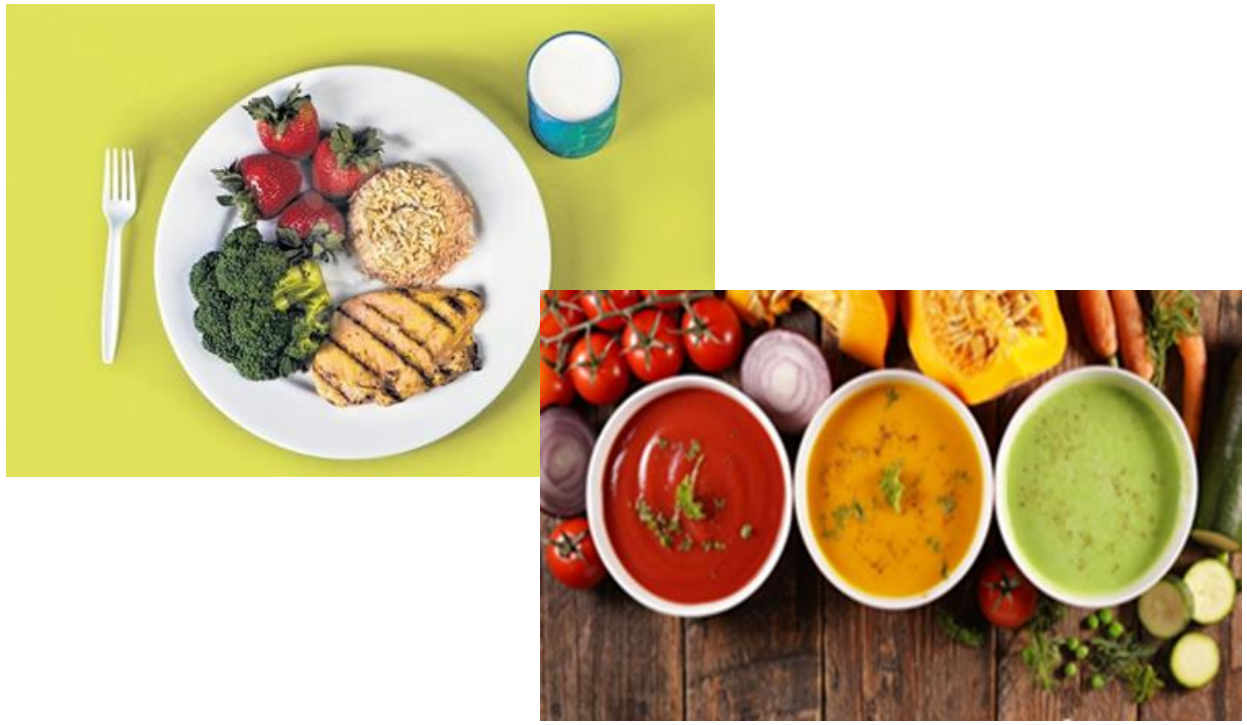
DETERMINANDO LA TEMÁTICA Y LAS ACTIVIDADES

Teniendo en cuenta esta caracterización donde se evidencia un muy bajo porcentaje de personas con movilidad independiente, baja capacidad cognitiva de personas que afectan los procesos de aprendizaje y la participación de los referentes en los diferentes procesos y citaciones del centro se decide junto con las familias y equipo de profesionales trabajar de manera integral y por grupos los diferentes temas buscando actividades llamativas, lúdico - recreativas tanto para las personas con discapacidad como para sus cuidadores y referentes familiares.

Las temáticas y actividades se escogen acuerdo a entrevista telefónica con los referentes familiares y al concepto del equipo de profesionales. Los familiares manifiestan querer saber más sobre alimentación saludable y preparaciones adecuadas para sus personas con discapacidad para cuando los visitan o cuando los llevan a casa y así mejorar hábitos en las personas con discapacidad y en sus referentes familiares

"MI ESTILO, MI SALUD, MI VIDA"





"NO HAY LIMITES "

"COME BIEN – VIVE MEJOR"

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

MI ESTILO, MI SALUD, MI VIDA

ALCANCE DE LA ESTRATEGIA IEC:

Desde la caracterización de la población y el apoyo y corresponsabilidad de sus referentes y el concepto de los profesionales se hace un diagnóstico y se identifican unos puntos en los que se trabajarán donde se busca mejorar condiciones nutricionales por exceso de peso, mejorar capacidad gástrica y tolerancia a las recomendaciones nutricionales y mejorar lo concerniente con movilidad y equilibrio fortaleciendo todo el sistema osteomuscular y articular.

OBJETIVOS:

INFORMACIÓN: Reconocer la importancia de una alimentación adecuada y de la actividad física para mejorar y mantener y una vida estable y saludable

EDUCACIÓN: Instruir a través de actividades recreativas a los asistentes sobre alimentación y ejercicio con actividades prácticas que creen y fortalezcan hábitos saludables y mejoren las condiciones médicas y nutricionales de las personas con discapacidad.

COMUNICACIÓN: incrementar los procesos de participación y aceptación de la alimentación facilitando facilitando la adherencia a las estrategias a desarrolladas para mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

ALIMENTARTE CONSCIENTE

CON TALENTO HUMANO





"NO HAY LIMITES "









Con esta estrategia se logra mejorar el proceso de asistencia durante el proceso de alimentación, teniendo en cuanta higiene postural y la capacidad de masticación, deglución, tolerancia y llenado gástrico de las personas con discapacidad del centro

"COME BIEN – VIVE MEJOR"

BOGOTÁ

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BINGO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD





"NO HAY LIMITES "





"COME BIEN – VIVE MEJOR"



Durante la actividad los asistentes aprenden las características de una alimentación saludable

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

EXPO-COMPOTAS

"NO HAY LIMITES "









"COME BIEN – VIVE MEJOR"



Con esta estrategia se logra mejorar la aceptación de la consistencia liquida y dar a conocer sabores específicos para las personas de dieta líquida completa y semiblanda

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

PLATO SALUDABLE APORTE CALÓRICO











"NO HAY LIMITES "

Con esta estrategia se logra que las personas con discapacidad toleren dietas en especial en cuanto a aporte calórico

"COME BIEN – VIVE MEJOR"

BOGOTÁ

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

DO RE MI SABOR DE FRUTAS Y VERDURAS





"NO HAY LIMITES "









Con esta estrategia se logra que algunas personas amplíen sus gustos gastronómicos y desarrollan más gusto por las frutas y las verduras

"COME BIEN – VIVE MEJOR"

BOGOTÁ

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

FERIA DE LA ALIMENTACIÓN



"NO HAY LIMITES "









"COME BIEN – VIVE MEJOR"

Con esta estrategia se logra que los asistentes, acorde a su capacidad de aprendizaje y desarrollo cognitivo identifican los alimentos sanos de los alimentos no saludables

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

BINGO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD CON REFERENTES

"NO HAY LIMITES "











"COME BIEN – VIVE MEJOR"

Con esta estrategia se logra que los familiares sean más conscientes respecto a la alimentación de personas cuando los visitan o cuando están en casa

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

TALLER DE MODIFICACIÓN DE CONSISTENCIAS CON REFERENTES









“NO HAY LIMITES "

"COME BIEN – VIVE MEJOR"

Con esta estrategia se logra que los familiares entiendan la importancia y corroboren calidad de una dieta con modificación en la consistencia en este caso liquida completa y semiblandas. A su vez se comprometen respetar las recomendaciones nutricionales en cuanto a cantidad y consistencia de los alimentos en pro del bienestar de las personas con discapacidad.

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

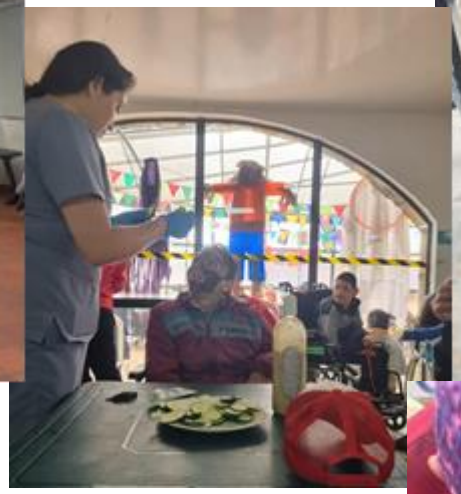
HAZTE UN REGALO SALUDABLE

"NO HAY LIMITES "











"COME BIEN – VIVE MEJOR"



Con esta estrategia se logra el disfrute sin necesidad de compromiso por parte de los asistentes, teniendo en cuenta que la gran mayoría son de bajo nivel cognitivo y otros no tienen comunicación verbal y en los de mayor capacidad de aprendizaje se refuerzan los hábitos para una vida saludable como es el autocuidado en especial con el lavado de manos y al mismo tiempo se hará estimulación sensorial, favoreciendo la salud física, mental y sensorial.

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

CARRERA DE OBSERVACIÓN



"NO HAY LIMITES "













Con esta estrategia se logra incrementar la tolerancia y adhesión a la alimentación ofrecida, reduciendo el desperdicio de alimentos preparados al mismo tiempo aumentar los gustos gastronómicos

"COME BIEN – VIVE MEJOR"

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2

BOGOTÁ

COMPETENCIA Y ACTIVIDAD FÍSICA







"COME BIEN – VIVE MEJOR"

"NO HAY LIMITES "



Estrategia desarrollada y dirigida por educación física donde las personas con discapacidad fortalecen capacidades condicionales y coordinativas mediante un circuito recreo deportivo de manera individual y grupal , en competencia con personas con discapacidad de otro centro integrarte

CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 1

BOGOTÁ

VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS: PRÁCTICAS CLAVE PARA LA PREVENCIÓN DE DESPERDICIOS DE ALIMENTOS EN LOS HOGARES CON EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

Estrategia que busca reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita en todo el mundo, tanto en la venta al por menor como en el consumo, y reducir las pérdidas de alimentos a lo largo de las cadenas de producción y suministro.(Meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible Naciones Unidas, 2015)







La actividad con gran aprendizaje pues, aunque consideran que mucho de lo socializado es evidente no es realizado con conciencia en casa. Ven la importancia de iniciar a cambiar la mentalidad hacia la comida y aprender a aprovechar la totalidad de los alimentos. Quedan sorprendidos por las preparaciones que se pueden hacer utilizando cascaras de frutas y verdura. La actividad deja las siguientes frases: SI CUIDO EL AMBIENTE CUIDO MI ECONOMÍA y CUANDO SÉ COMPRAR, PUEDO AHORRAR Y EL PLANETA CUIDAR

BOGOTÁ